

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Masa Nifas .....	6
1. Pengertian Masa Nifas .....	6
2. Tahapan Masa Nifas .....	6
3. Perubahan Fisiologis Selama Nifas .....	7
4. Perubahan Fisik Selama Nifas .....	7
5. Masalah Pada Masa Nifas .....	9
B. Tinggi Fundus Uteri .....	9
1. Involusi Uteri .....	9
2. Kriteria Penurunan Tinggi Fundus Uteri .....	10
3. Proses Involusi Uteri .....	10
4. Faktor Yang Mempengaruhi Tinggi Fundus Uteri .....	11
5. Cara Menurunkan Tinggi Fundus Uteri .....	12
C. Senam Nifas .....	13
1. Pengertian Senam Nifas .....	13
2. Tujuan Senam Nifas .....	13
3. Manfaat Senam Nifas .....	14
4. Syarat Senam Nifas .....	14
5. Kontraindikasi Senam Nifas .....	14
6. Kerugian Bila Tidak Melakukan Senam Nifas .....	14
7. Posisi Senam Nifas .....	15
D. Pengaruh Senam Nifas .....	16

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Rancangan Penelitian .....	19
B. Subyek Penelitian .....	19
1. Kriteria Inklusi .....	19
2. Kriteria Eksklusi .....	19
C. Definisi Operasional .....	20
D. Tempat Dan Waktu .....	20
1. Tempat Penelitian .....	20
2. Waktu Penelitian .....	20
E. Pengumpulan Data .....	21
1. Jenis Pengumpulan Data .....	21
2. Prosedur Pengumpulan Data .....	21
F. Cara Pengolahan Data .....	22
1. <i>Editing</i> .....	22
2. <i>Tabulating</i> .....	22
3. Analisa Data .....	23
4. Penyajian Data .....	23
G. Etika Penelitian .....	23
1. <i>Informed Consent</i> .....	23
2. <i>Anonymity</i> .....	23
3. <i>Confidentiality</i> .....	23
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>25</b>
A. Hasil Penelitian .....	25
1. Gambaran Umum Lokasi .....	25
2. Hasil Penelitian .....	25
B. Pembahasan .....	28
1. Hasil Pengukuran Sebelum Senam Nifas .....	28
2. Hasil Pengukuran Setelah Senam Nifas .....	29
3. Hasil Pengukuran Sebelum Dan Sesudah Senam Nifas .....	30
C. Keterbatasan Penelitian .....	31
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>32</b>
A. KESIMPULAN .....	32
B. SARAN .....	32
1. Bagi Masyarakat .....	32
2. Bagi Tenaga Kesehatan .....	32

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Proses Involusi Uterus .....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	20
Table 4.1 Tinggi Fundus Uteri Sebelum Senam Nifas .....	27
Table 4.2 Tinggi Fundus Uteri Setelah Senam Nifas .....	27
Table 4.3 Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dan Sesudah Senam Nifas .....	28

## **DAFTAR SINGKATAN**

TFU	Tinggi Fundus Uteri
MDGS	Millennium Development Goals
AKI	Angka Kematian Ibu